

Wir bieten von Montag bis Freitag Mittagessen an.
Zum Abholen oder auch in unserem SeniorenZentrum. Sprechen Sie uns an.
Preis 7 €, für Personen mit Heidelberg-Pass für 1 €.

Donnerstags können Sie nach Voranmeldung zum Mittagessen mit unserem Auto abgeholt werden.

Den aktuellen Speiseplan erhalten Sie auch im Internet unter

<http://www.seniorenzentren-hd.de/seniorenzentren/bergheim>

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie etwas finden, das Ihnen schmeckt.

Bitte melden Sie sich bereits 2 Werktage bis 13 Uhr vorher an; entweder persönlich, telefonisch unter der Telefon-Nr. 06221 970368 oder per Mail an szbergheim@vbi-heidelberg.de.

Liebe Senioren*innen,

wir planen (voraussichtlich im Juni) für Sie einen gemeinsamen Ausflug zur BUGA (Bundesgartenschau) in Mannheim. Interessierte können sich beim SZ-Team bereits jetzt anmelden.



Monatsprogramm

Mai 2023



**SeniorenZentrum
Bergheim**

Begegnung im Stadtteil



Frühlingsimpressionen – Heidelberg in der Blütenpracht

(Foto: SZ Bergheim)

Termine im Mai 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>10:00 - 14:45 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr Mach mit - bleib fit! <i>mit Frau Blachucik</i></p> <p>14:00 - 16:00 Uhr Skat</p>	<p>13:00 - 15:00 Uhr Ukulele spielen(d) lernen <i>mit Frau Affandi</i></p> <p>13:00 - 14:00 Uhr Fortgeschrittene</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Einsteiger*innen</p> <p>13:30 Uhr Gemeinsamer Spaziergang nach dem Mittagessen entlang des Bewegungsparcours Bergheim <i>mit Frau Hügel/Frau Peczyńska</i></p> <p>13:30 Uhr Wandergruppe am 02.05. und 16.05. <i>mit Frau Hügel</i></p> <p>13:30 Uhr Schach</p> <p>14:00 - 16:00 Uhr Malkurs <i>mit Claus Messmer (ausgebucht)</i></p>	<p>09:00 - 10:00 Uhr Yoga <i>mit Frau Larenz</i></p> <p>10:00 - 11:30 Uhr Boule an der Schwanenteichanlage, neben der Stadtbücherei</p> <p>10:45 - 12:15 Uhr Gesprächsgruppe zu tagesaktuellen Themen <i>mit Herrn Kleindienst</i></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr Gedächtnistraining <i>mit Frau Engel</i></p> <p>13:30 - 15:30 Uhr Spielenachmittag</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Englisch- Konversation <i>mit Frau Gottfried</i></p>	<p>09:00 - 12:15 Uhr Doppelkopf</p> <p>10:00 - 14:45 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></p> <p>10:00 - 12:00 Uhr Beratung für Ihre individuellen Fragen</p> <p>14:00 Uhr Kreativgruppe</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Bingo am 04.05. und 25.05.</p> <p>14:30 Uhr Sternstunden in der Kamera 11.05. <i>Der Fuchs</i> 25.05. <i>Empire of Light</i></p> <p>15:00 Uhr Bridge</p>	<p>11:00 - 12:00 Uhr Gymnastik im Garten oder im Stadtteilverein <i>mit Frau Tegeler</i></p> <p>13:30 - 14:00 Uhr Duft-QUIGONG</p> <p>14:00 - 15:30 Uhr Spielenachmittag</p> <p>14:30 - 16:00 Uhr Singgruppe <i>mit Herrn Huth</i></p>
<p>Für alle Angebote in unserem Hause gelten die jeweils aktuellen Corona-Regelungen.</p>				

Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

Impressionen vom Auftakt-Workshop für & mit ehrenamtlich Engagierten im SeniorenZentrum Bergheim



In einer gemütlichen Runde kamen am 29. März die langjährigen und die neuen ehrenamtlich Engagierten unserer offenen Begegnungsstätte zusammen. Im Fokus des Workshops standen gegenseitiges Kennenlernen, Vernetzung, Austausch der Erfahrungswerte sowie Eruiieren von Bedürfnissen und Ideen für die Begleitung von Ehrenamtlichen.



Sonderveranstaltungen

(Rückblick & Ausblick)

Impressionen vom Auftakt-Workshop für & mit ehrenamtlich Engagierten im SeniorenZentrum Bergheim

Am **11. Mai (14 - 16 Uhr)** treffen wir uns wieder in einem erweiterten Kreis zur Planung der ehrenamtlichen Unterstützung für diesjährige Events.



(Fotos: SZ Bergheim)



Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

„Von Senioren*innen für & mit Senioren*innen“

Hatha-Yoga - Kurs



(Foto: SZ Bergheim)

Ehrenamtliche: Frau Christina Larenz

seit 06/2022

Leiterin des Yoga-Kurses, mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr,

Raum des Stadtteilvereins bzw. bei schönem Wetter im Garten

Meine Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Anfang 2022 habe ich eine zweijährige Yogalehrerausbildung beendet und von Anfang an beabsichtigt, die wohltuende Wirkung, die eine regelmäßige Yogapraxis auf körperlich und geistiger Ebene entfaltet, mit anderen zu teilen und so habe ich im April 2022 mit dem Team des Seniorenzentrums Kontakt aufgenommen. Im Mai starteten wir mit zwei Schnupperstunden im schönen Garten des Seniorenzentrums bzw. im Raum des Stadtteilvereins Bergheim; seit Juni ist der Yogakurs mittwochs von 09:00 - 10:00 Uhr fester Bestandteil des Programms. Von Anfang an habe ich mich sehr wohl im Seniorenzentrum gefühlt und möchte dem ganzen Team für die herzliche Aufnahme und Unterstützung bei der Durchführung des Kurses danken.

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

„Von Senioren*innen für & mit Senioren*innen“

Es freut mich auch sehr, dass einige Besucher*innen des Zentrums seit Beginn regelmäßig dabei sind und genieße die gemeinsamen Yogastunden in diesem netten Kreis.

Gedanken zu meiner ehrenamtlichen Tätigkeit

Ich freue mich jede Woche auf die gemeinsame Yogapraxis und die netten Begegnungen, die hiermit einhergehen, aber auch darüber, dass bei allen Teilnehmer*innen die Erfolge einer regelmäßigen Praxis immer sichtbarer werden. Auch bin sehr begeistert zu sehen, wie viele Möglichkeiten sich für Senior*innen nach dem Erwerbsleben bieten, sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen. Meine Erfahrungen im Ehrenamt im SZ Bergheim haben mir gezeigt, wie viel Spaß und Freude ein ehrenamtliches Engagement mit sich bringt und möchte es unbedingt weiterempfehlen.



(Foto SZ Bergheim: Yoga-Schnupperstunde am 10.09.2022)

Wenn auch Sie Yoga kennenlernen oder Ihre bereits vorhandenen Yoga-Fähigkeiten ausbauen möchten, sind Sie herzlich eingeladen, Ihr Interesse dem SZ-Team mitzuteilen.

Wir freuen uns über weitere Teilnehmer*innen!

Eindrücke aus Gruppen-Angeboten

(Einblick)

Schach-Spielen für Fortgeschrittene

Zurzeit treffen sich zum Schachspielen regelmäßig die Fortgeschrittenen und nutzen nicht selten jede Gelegenheit, eine Partie zu spielen.



Es ist angedacht, im **Herbst eine Anfängergruppe** anzubieten, sofern sich genügend Teilnehmer*innen zusammenfinden.



(Fotos: SZ Bergheim)

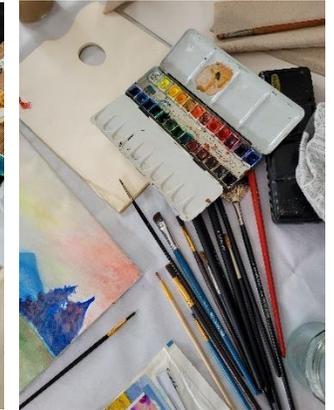
Die Interessierten sind eingeladen, sich beim SZ-Team zu melden.

Eindrücke aus Gruppen-Angeboten

(Einblick)

Malkurs

Am 18.04. startete der bereits ausgebuchte Malkurs unter Leitung von Herrn Claus Messmer. Der Teilnehmerkreis erfuhr zu Beginn viele praktische Tipps zu Malutensilien und probierte sich kreativ in verschiedenen Techniken aus.



In den darauf folgenden Wochen werden die Fähigkeiten weiterhin ausgebaut und spielerisch zum Ausdruck gebracht. Zurzeit sind alle Plätze im Kurs belegt. Bei starker Nachfrage wird ein Folgekurs angeboten werden.



(Fotos: SZ Bergheim - Malkurs am 18.04.2023)

Mohnkuchen

bewährtes & gewünschtes Rezept

unserer Köchin, Frau Hamedi, zum selbst Backen

Zutaten

4 Eier
200 Gramm Zucker
200 Milligramm flüssiges Öl
200 Milligramm Sahne
100 Gramm Mandelulver
50 Gramm Mehl + ein Päckchen, das zusammen gesiebt wird
1 Päckchen Vanillpulver
200 Gramm Mohnpulver



Zubereitung

Zuerst gibst Du Zucker, Eier und Vanillpulver und verrührst diese 4 Minuten lang. Dann gibst Du Öl und Sahne hinzu und zum Schluss gibst Du nach und nach Mehl und Mohnpulver in mehreren Schritten hinzu und verrührst Du es. Anschließend geht der Teig für ca 45 – 50 Minuten (bei 170 Grad) in den Backofen.

Guten Appetit!

Helfende Hände

für unseren Mittagstisch,
Unterstützung für unser Küchen-Team

gesucht

Wir bieten Montag bis Freitag einen Mittagstisch
für Senior*innen an.

**Hierfür suchen wir dringend helfende Hände von Menschen,
die gerne in der Küche, beim Kochen oder im Service aktiv sind.**

O-Ton einer Ehrenamtlichen

".....es hat mir richtig gefallen. Wir haben geschafft, gelacht und dabei habe ich auch viel vom Kochen gelernt – es hat mir sooo viel Spaß gemacht, auch beim Bedienen der Leute im Eßraum. Man bekommt immer ein positives Feedback, es ist ein Wertschätzen und Dankbarkeit – und so geht man dann zufrieden heim"

Essensverteilung, Aufdecken, Abräumen...

Jede/r kann mithelfen und Spaß haben!

Einsatzzeiten können individuell vereinbart werden.

Über das Interesse & ggf. die Weiterempfehlung freuen wir uns!

Kontaktieren Sie uns!

szbergheim@vbi-heidelberg.de

Tel. 06221 - 970368